# Kacang-Kacangan, Turunkan Kolesterol Hingga Cegah Kanker

Sebagian orang beranggapan bahwa merupakan suatu hal yang keren jika ia mempunyai daftar berbagai makanan yang harus dihindari. Untuk makanan kemasan, hal ini mungkin bisa diterima, namun tidak untuk makanan alami. Makin bervariasi makanan alami yang kita konsumsi justru semakin baik bagi kesehatan tubuh.

Seorang dokter naturopati, Alan Christianson, mengatakan bahwa pola makan yang cenderung terlalu membatasi bahan-bahan makanan tertentu justru dapat menyebabkan kekurangan gizi, stres emosional, hingga membuat lemah saluran pencernaan.

Adapun salah satu kelompok makanan yang sering dihindari adalah kacang-kacangan. Mereka menghindarinya dengan alasan takut alergi dan kandungan lemaknya yang cukup tinggi. Hal ini tentunya tidak sejalan dengan hasil dari sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa kacang-kacangan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, mulai dari [menurunkan kolesterol](http://www.artikelkesehatan99.com/kiat-menurunkan-kadar-kolesterol-jahat-dalam-7-hari/), menurunkan nafsu makan, meningkatkan energi, kaya akan antioksidan, menurunkan tekanan darah, menghambat penuaan, hingga mencegah kanker. Berikut ini adalah penjelasan detilnya :

## Beberapa manfaat kacang-kacangan

**Menghambat penuaan dini**  
Beberapa jenis kacang-kacangan termasuk lentil dan kacang hitam diketahui mengandung [resveratrol](http://id.wikipedia.org/wiki/Resveratrol) yang tinggi. Resveratrol adalah sebuah senyawa polifenol yang terdapat pada tumbuhan termasuk juga kacang, stroberi, ekaliptus, dan anggur. Senyawa ini sangat banyak manfaatnya termasuk memperlambat penuaan dini, melindungi jantung, hingga mencegah kanker.

**Membantu menurunkan tekanan darah**  
Beberapa penelitian menunjukkan bahwa asupan [kacang](http://www.artikelkesehatan99.com/10-jenis-kacang-sehat-kaya-manfaat/) dapat membantu menurunkan diastolik (angka bawah) dan sistolik (angka atas) tekanan darah secara signifikan. Adapun jenis kacang-kacangan yang diteliti terdiri dari kacang hitam, kacang polong, nothern, navy, dan pinto.

**Kaya akan antioksidan**  
Kerusakan terbesar yang diakibatkan oleh radikal bebas dapat kita amati dari kulit, [otak](http://www.artikelkesehatan99.com/3-jenis-makanan-yang-tidak-baik-untuk-otak/" \t "_blank), dan sistem kekebalan tubuh. Makanan yang tinggi antioksidan seperti buah delima, kunyit, teh hijau, dan blueberry diketahui dapat mencegah kerusakan tersebut. Kacang-kacangan juga mengandung antioksidan unik yang bisa memblokir enzim yang disebut α-glukosidase dan lipase pankreas, di mana enzim tersebut dapat memicu kenaikan berat badan dan menyebabkan diabetes. Kacang aduki dan kacang hijau merupakan beberapa diantara banyak [kacang](http://www.artikelkesehatan99.com/4-kacang-yang-baik-untuk-kesehatan/" \t "_blank) yang kaya akan antioksidan.

**Mencegah kanker**  
Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa kacang juga mengandung senyawa resveratrol dan beberapa kandungan lainnya yang dapat mencegah kanker. Tidak hanya kacang saja yang dapat mengurangi risiko berbagai jenis kanker, namun juga ekstrak dari kacang-kacangan yang dinamakan IP6, menurut penelitian dapat bermanfaat untuk melawan kanker.

**Membantu menurunkan kolesterol**  
Mengonsumsi sedikitnya satu porsi kacang-kacangan per hari diketahui dapat menurunkan lemak jahat (LDL-C) berbahaya. Hal tersebut cukup untuk [menurunkan risiko penyakit jantung](http://www.artikelkesehatan99.com/5-faktor-yang-dapat-melawan-penyakit-jantung/" \t "_blank) sampai 25 persen.

**Membantu menurunkan berat badan**  
Dalam sebuah penelitian terbaru, sebanyak 35 orang pria obesitas diminta melakukan salah satu dari empat macam diet selama 8 minggu, dan salah satunya adalah diet dengan mengonsumsi kacang-kacangan. Kelompok yang menerapkan diet tinggi kacang-kacangan diketahui mengalami perbaikan terhadap kesehatannya seperti turunnya tekanan darah, turunnya kadar kolesterol, [lemak](http://www.artikelkesehatan99.com/singkirkan-lemak-perut-dengan-makanan-ini/" \t "_blank) yang berkurang, dan energi yang meningkat.